Повар

БЛЮДА-
минутки

Блюда-минутки

Содержание

4. Ветчина, жаренная с помидорами
5. Овощные медальоны в беконе
6. Омлет с грибами и маслинами
7. Ветчинно-колбасное ассорти
8. Салат из крабовых палочек с овощами
9. Салат из щавеля, листьев салата и зеленого лука
10. Салат по-молдавски
11. Грибной суп с кабачками
12. Суп с креветками по-французски
13. Салат-закуска из свежих огурцов и редиса
14. Абрикосовый суп с медом
15. Китайский салат с ананасами
16. Спаржа с клецками
17. Салат «Весеннее равноденствие»
18. Соевая лапша с грибным соусом
19. Салат «Прибой на рассвете»
20. Куриная печень в томатном соусе
21. Закуска «Китайские фонарики»
22. Картофельные оладьи
23. Макароны, запеченные с сыром и помидорами
24. «Глаза дракона»
25. Кофе по-восточному с шоколадом
26. Молочный коктейль с малиной
27. Заварной крем со взбитыми сливками
28. Мороженое с шоколадной глазурью
29. Десерт из крыжовника и орехов
30. Малина с мороженым
31. Творожный крем с ягодами

Ветчина, жаренная с помидорами

- *200 г ветчины*
- *4 – 5 помидоров*
- *1 пучок зеленого лука*
- *1 пучок зелени петрушки*
- *2 ст. ложки оливкового масла*
- *1 ст. ложка сливочного масла*
- *перец черный молотый*
- *соль*

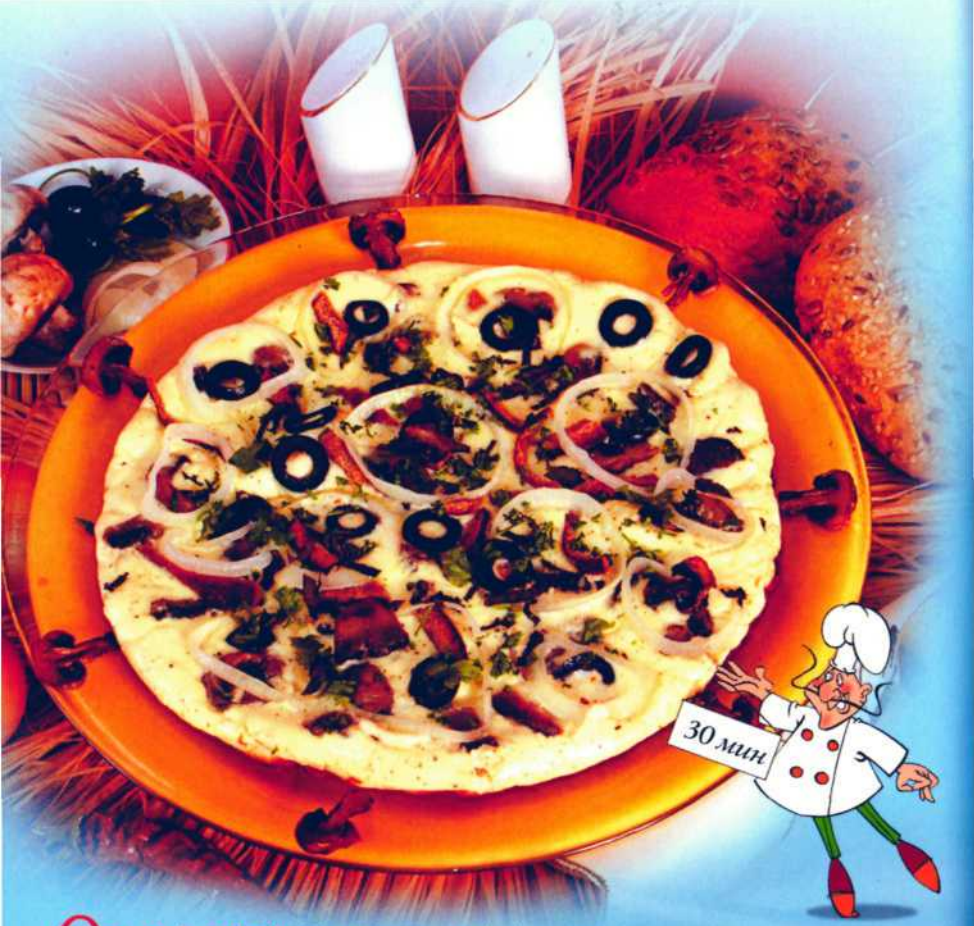
Ветчину, буженину и вареный язык следует нарезать поперек волокон длинным ножом с узким лезвием.

Помидоры разрезать каждый на несколько частей. Подготовленные помидоры выложить на сковороду с разогретым оливковым маслом, посыпать солью, молотым перцем и обжарить с двух сторон. Ветчину нарезать тонкими ломтиками и слегка обжарить в разогретом сливочном масле. Перед подачей к столу выложить ломтики ветчины на плоское блюдо и поместить сверху обжаренные половинки помидоров, сбрызнуть лимонным соком, посыпать измельченной зеленью, украсить полосками зеленого лука.

Овощные медальоны в беконе

- *300 г бекона*
- *2 молодых кабачка*
- *3 моркови*
- *2 стручка болгарского перца*
- *3—5 веточек базилика*
- *по 3 ст. ложки растительного масла и томатной пасты*
- *2 ст. ложки сливочного масла*
- *1 ст. ложка муки пшеничной*
- *1/2 ч. ложки тмина*
- *перец черный молотый*
- *соль*

Бекон нарезать ломтиками. Перец нарезать полосками, а кабачки и морковь — кружками. Овощи жарить в разогретом растительном масле до полуготовности. Выложить на кружки кабачков кружки моркови, полоски болгарского перца и листики базилика, каждый слой посолить, поперчить и посыпать тмином. Завернуть овощи в ломтики бекона и обжарить. Томатную пасту смешать с оставшимся сливочным маслом. Добавить муку, соль, поперчить, помешивая, довести до кипения. Перед подачей к столу выложить овощные медальоны в беконе на блюдо. Отдельно подать соус.



Омлет с грибами и маслинами

- *3–4 яйца*
- *100 г свежих грибов*
- *4–6 маслин без косточек*
- *1 луковица*
- *2–3 ч. ложки муки пшеничной*
- *50 мл молока*
- *20 г сливочного масла*
- *2 ст. ложки оливкового масла*
- *2 ч. ложки 3%-ного уксуса*
- *зелень петрушки*
- *перец черный молотый*
- *соль*

Грибы нарезать ломтиками. Лук нарезать кольцами, сбрызнуть уксусом, посолить. Грибы выложить на сковороду с разогретым оливковым маслом, посолить и жарить до готовности. Зелень петрушки нарубить. Маслины нарезать колечками. Яйца взбить с мукой, молоком, солью и перцем. Яичную смесь вылить на сковороду с разогретым сливочным маслом, довести до готовности. Омлет выложить на блюдо, украсить грибами, маслинами, кольцами лука, зеленью петрушки.

Ветчинно-колбасное ассорти

- *200 г ветчины*
- *по 100 г колбас 2–3 видов*
- *зелень укропа и петрушки*
- *листья салата*
- *2 ст. ложки гранатового сока*

Нарезать тонкими ломтиками ветчину и уложить на большое блюдо. Рядом уложить тонко нарезанные и свернутые в рулетики дольки различных колбас. По краям блюда уложить зелень. Ассорти можно сбрызнуть гранатовым соком.

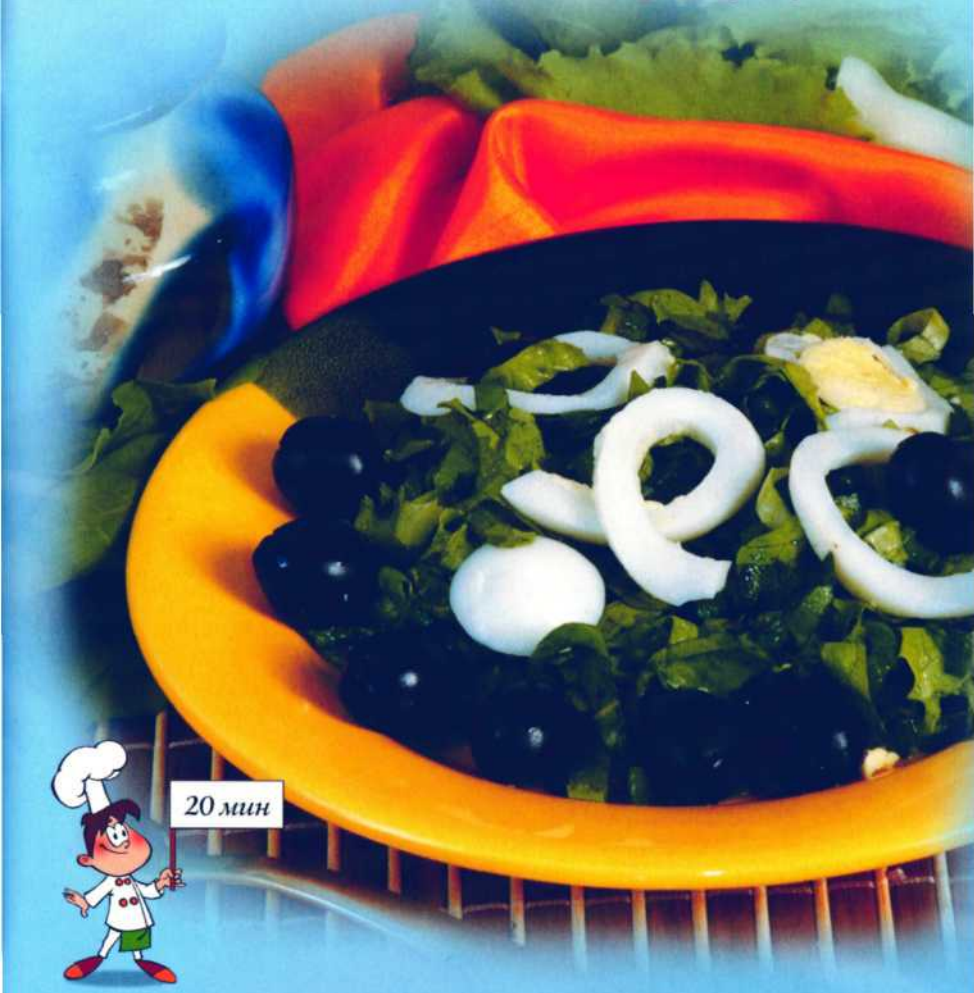
- *250 г твердого сыра*
- *3 помидора*
- *2 огурца*
- *1 яйцо*
- *1 упаковка крабовых палочек*
- *1 пучок зеленого лука*
- *3 ст. ложки консервированного зеленого горошка*
- *2 ст. ложки майонеза*
- *перец черный молотый*
- *перец красный молотый*
- *соль*

Мякоть помидоров нарезать кубиками. Крабовые палочки нарезать полосками.

Яйцо измельчить.
Огурцы нарезать тонкими полосками.
Зеленый лук нарезать кусочками.
Сыр нарезать тонкими полосками.
Майонез взбить с красным перцем.
Кусочки помидора выложить в центр салатницы, по краю разложить полоски крабовых палочек, огурца, сыра и кусочки зеленого лука.
Салат посолить, посыпать черным молотым перцем, заправить смесью майонеза и красного перца.
Оформить зеленым горошком.

САЛАТ ИЗ КРАБОВЫХ ПАЛОЧЕК С ОВОЩАМИ

Салат из щавеля, листьев салата и зеленого лука



- *15–20 листьев щавеля*
- *8–10 листьев салата*
- *6–8 оливок*
- *3 яйца*
- *1 пучок зеленого лука*
- *2–3 ст. ложки растительного масла*
- *2–3 ч. ложки 3%-ного уксуса*
- *лимонный сок*
- *перец черный молотый*
- *соль*

Яйца нарезать ломтиками. Зеленый лук мелко нарезать. Листья салата и щавеля сбрызнуть смесью лимонного сока и уксуса, нарезать полосками, посыпать перцем. Соль растворить в небольшом количестве воды и смешать с растительным маслом. Полученной заправкой полить листья салата, щавеля и зеленый лук и перемешать. Выложить зеленый салат в салатницу и украсить оливками.

САЛАТ ПО-МОЛДАВСКИ

- *4 помидора*
- *2 стручка болгарского перца*
- *2 луковицы*
- *10–12 оливок*
- *1 пучок зелени петрушки*
- *3 ст. ложки растительного масла*
- *1 ст. ложка 3%-ного уксуса*
- *1 ст. ложка сахара*
- *перец черный молотый*
- *соль*

Повар и поваренок

Прокалив подсолнечное масло в течение нескольких минут с половинкой репчатого лука, можно избавиться от его специфического запаха.

Помидоры нарезать кружками. Лук и болгарский перец нарезать кольцами. Уксус смешать с сахаром. Приготовленной смесью сбрызнуть нарезанные овощи. Зелень петрушки измельчить. Помидоры выложить в салатницу. Посыпать солью и молотым перцем.

На помидоры выложить кольца лука и болгарского перца. Полить растительным маслом, украсить оливками. Перед подачей посыпать салат измельченной зеленью петрушки и оформить веточками петрушки.

Грибной суп с кабачками

- *300 г шампиньонов*
- *300 г кабачков*
- *2 клубня картофеля*
- *1 морковь*
- *1 корень петрушки*
- *2 луковицы*
- *5 ст. ложек сметаны*
- *1 помидор*
- *по 1 ст. ложке кетчупа и растительного масла*
- *зелень укропа и зеленый лук*
- *перец черный молотый*
- *соль*

Для приготовления супа лучше всего использовать кабачки цуккини или молодые кабачки других сортов.

Картофель, морковь и кабачки нарезать кубиками.
Лук нарезать полукольцами.
Помидор нарезать ломтиками.
Грибы разрезать вдоль и пополам.
Корень петрушки разрезать пополам. Зеленый лук и зелень укропа нарубить. Кабачки, лук и морковь обжарить в растительном масле, затем влить немного воды, положить помидор, кетчуп и тушить в течение 3—5 минут.
Грибы варить в течение 10 минут, положить корень петрушки, варить в течение 5 минут.
Добавить картофель, перец, соль, обжаренные овощи и варить на слабом огне. Добавить зелень укропа и зеленый лук.
Заправить суп сметаной.

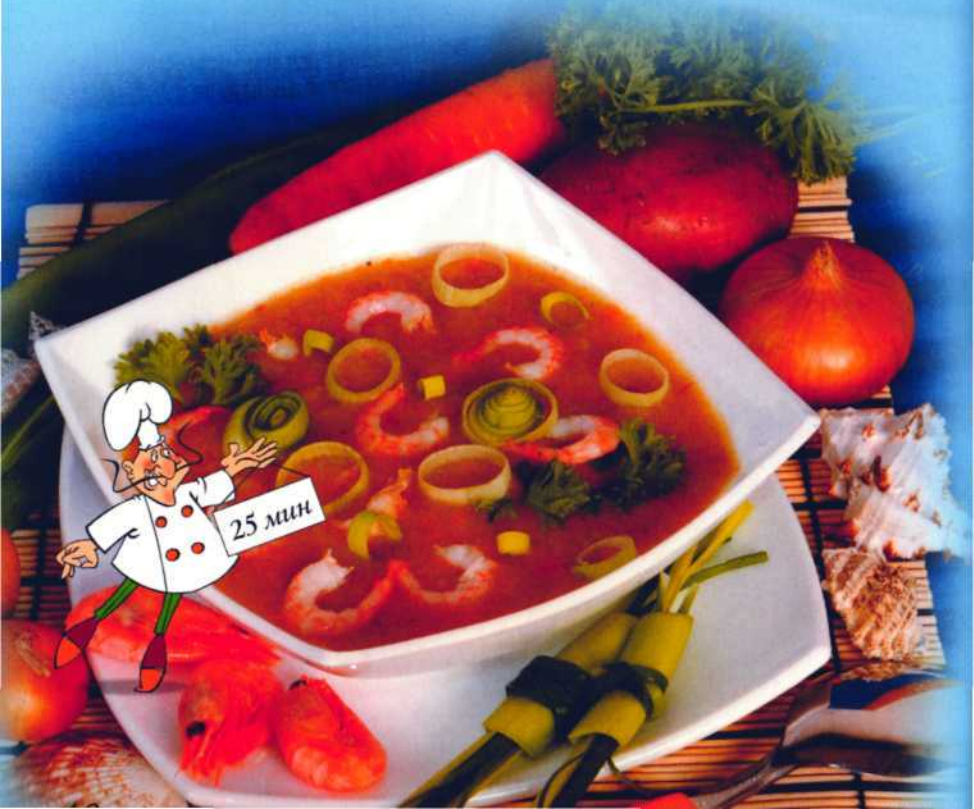
Суп с креветками по-французски

- *200 г очищенных креветок*
- *2—3 клубня картофеля*
- *2 моркови*
- *1 луковица*
- *500 мл бульона куриного*
- *по 1 пучку зелени петрушки и зеленого лука*
- *по 1 ст. ложке оливкового масла и сока лимона*
- *2 ст. ложки кетчупа*
- *лавровый лист*
- *перец красный молотый*
- *соль*

Креветки сбрызнуть лимонным соком и оставить на 5 минут. Лук нарезать кольцами. Зелень петрушки нарезать. Зеленый лук нарубить. Морковь нарезать соломкой. Морковь и репчатый лук выложить в сковороду с разогретым оливковым маслом, обжарить на сильном огне, затем влить немного воды и тушить в течение 3 минут. Картофель нарезать кубиками, залить небольшим количеством воды, варить в течение 5 минут, добавить бульон.

Положить креветки, морковь и репчатый лук, варить в течение 5 минут, добавить кетчуп, лавровый лист, посолить, поперчить.

Суп украсить зеленью петрушки и зеленым луком.



САЛАТ-ЗАКУСКА ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И РЕДИСА

- *5—7 огурцов*
- *1/2 пучка редиса*
- *5—6 листьев салата*
- *5—6 веточек базилика*
- *1 ст. ложка сметаны*
- *перец черный молотый*
- *соль*

Повар и поваренок

Свежие огурцы и редис следует резать и солить непосредственно перед подачей к столу, иначе они быстро завянут.

Каждый огурец разрезать вдоль на 4 части. Редис нарезать кружочками. Сделать в каждой четвертинке огурца по 4—5 надрезов. В полученные прорези вставить кружочки редиса, посолить и посыпать молотым перцем.

Листья салата выложить на плоское блюдо и смазать сметаной. Базилик мелко нарезать. На салат положить ломтики огурцов с редисом, посыпать измельченным базиликом и подать к столу.

Абрикосовый суп с медом

- *300 г абрикосов*
- *2 яблока*
- *50 г смородины черной*
- *3 ч. ложки муки*
- *по 1 ст. ложке сока лимонного, сливочного масла и меда*
- *50 г сливок*
- *сахар*

Яблоки нарезать кубиками, сбрызнуть соком лимона. Абрикосы протереть через сито.

Абрикосовое пюре выложить в кастрюлю, влить воду, довести до кипения, положить яблоки, варить в течение 3—5 минут. Добавить муку и размешать. Положить ягоды черной смородины.
Сливочное масло растопить, перемешать с медом, добавить в суп. Варить в течение 2—3 минут. В готовый суп положить взбитые сливки.

Китайский салат с ананасами

- *250 г стручковой фасоли*
- *7 кружков ананаса*
- *200 мл ананасового сока*
- *5 шт. орехов кешью*
- *5 шт. миндаля*

Для украшения:

- *листья салата*

Для соуса:

- *3 ст. ложки майонеза*
- *2 ст. ложки масла оливкового*
- *по 1 ст. ложке салатного уксуса, соевого соуса и сахара*
- *0,5 ч. ложки горчичного порошка.*

Нарезать 5 кружков ананаса. Стручковую фасоль залить ананасовым соком, довести до кипения и варить 5 минут. Смешать в отдельной посуде фасоль и кусочки ананаса. Натереть на терке миндаль и орехи кешью.

Соус: смешать все необходимые ингредиенты и взбить. Выстелить блюдо листьями салата, сверху выложить смесь фасоли и ананаса, полить соусом и посыпать тертыми орехами. Перед подачей к столу украсить цветами из долек ананаса.

Спаржа с клецками

- *200—300 г спаржи*
- *150 г муки пшеничной*
- *1 яйцо*
- *2 помидора*
- *2 зубчика чеснока*
- *по 1 пучку зеленого лука и зелени петрушки*
- *1 ст. ложка сока лимонного*
- *2 ст. ложки растительного масла*
- *приправа для овощей*
- *соль*

Замесить крутое тесто из муки, соли, яйца и воды. Сформировать клецки.

Спаржу варить до полуготовности. Зеленый лук и часть зелени петрушки нарубить. Чеснок мелко нарезать. Помидоры нарезать дольками. Клецки, помидоры, зеленый лук и рубленую зелень петрушки выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, жарить в течение 6—7 минут. Добавить спаржу. Посолить, посыпать приправой, добавить чеснок, тушить 5 минут.

Салат «Весеннее равноденствие»

- *150 г тофу*
- *100 г замороженной стручковой фасоли*
- *100 г свежих грибов*
- *2 моркови*
- *2 луковицы*
- *50 г арахиса*
- *2 ст. ложки растительного масла*
- *по 1 пучку зелени сельдерея и салата*

Для соуса:

- *2 ст. ложки лимонного сока*
- *1 ст. ложка меда*
- *по 2 ст. ложки соевого соуса и растительного масла*
- *1/3 ч. ложки молотого имбиря*

Листья салата нашинковать. Выстелить ими сервировочное блюдо. Тофу нарезать мелкими кубиками. Нашинкованные листья и кубики тофу соединить. Нашинковать стебли сельдерея. Грибы нарезать ломтиками. Морковь нарезать кружками. Подготовленные продукты обжарить в растительном масле вместе со стручковой фасолью, выложить в миску с тофу и салатом. Лук нарезать полукольцами. Арахис нарубить. Лук и арахис добавить в миску с остальными продуктами.

Соус: смешать все необходимые ингредиенты и взбить. Залить соусом салат, перемешать его и выложить на подготовленное блюдо. Украсить готовый салат листочками сельдерея.

Соевая лапша с грибным соусом

- *2 кокона соевой лапши*
- *100 г шампиньонов*
- *2 ст. ложки сметаны*
- *по 1 ст. ложке соевой пасты и растительного масла*
- *1 морковь*
- *1 огурец*
- *зелень петрушки и сельдерея*
- *по 1/2 ч. ложки вейсу и молотого белого перца*
- *соль*

Шампиньоны вымыть, ножки нарезать мелкими кусочками, а шляпки — ломтиками. Жарить 5 минут. Смешать соевую пасту со сметаной, белым перцем и вейсу. Полученную смесь выложить в сковороду с грибами, перемешать и тушить.

Отварить лапшу. Готовую лапшу разложить на сервировочном блюде клубочками. Грибной соус выложить в центр блюда с лапшой. Морковь с огурцом нарезать соломкой. Вырезать из нескольких кусочков моркови цветы. Гарнировать блюдо подготовленными овощами, украсить зеленью петрушки и сельдерея.

Салат «Прибой на рассвете»

- *по 100 г крабового мяса и соевых ростков*
- *2 яйца*
- *1 маленькая луковица*
- *по 1 помидору красного и желтого цвета*
- *1 огурец*
- *1 морковь*
- *2 ст. ложки майонеза*
- *зелень петрушки*

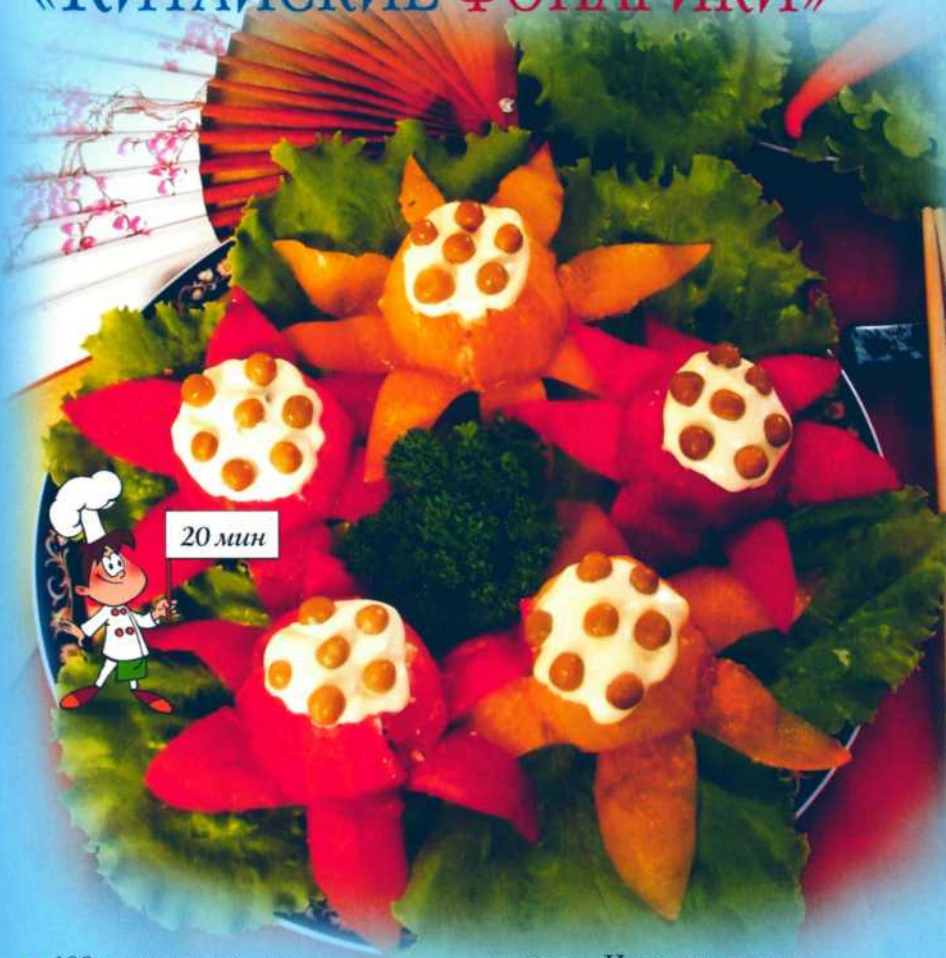
Яйца нарезать кружочками. Нарезать стебли петрушки и выложить в миску с соевыми ростками. Луковицу нарезать кольцами, морковь — соломкой, огурец — кружками. Крабовое мясо измельчить и смешать с соевыми ростками и петрушкой. В миску со всем содержимым положить майонез и перемешать. Помидоры нарезать кружками. На середину сервировочного блюда выложить кружки помидоров, чередуя цвета. По краю разложить кружки яиц. Салатную массу выложить горкой на помидоры. Разложить по краю блюда кружки огурца и украсить горку салатной массы кольцами лука и морковной соломкой.

- *400 г куриной печени*
- *150 г томатной пасты*
- *200 г сыра*
- *150 г риса*
- *100 г сливочного масла*
- *2 ст. ложки растительного масла*
- *1 пучок зелени укропа и петрушки*
- *1/4 ч. ложки молотой гвоздики*
- *перец черный молотый*
- *соль*

Рис сварить в подсоленной воде. Печень нарезать кусочками. Печень выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, жарить на сильном огне. Томатную пасту смешать с размягченным сливочным маслом, довести до кипения. Добавить молотую гвоздику, поперчить. Печень залить томатным соусом. Сыр натереть на крупной терке. Рис разогреть, перемешать с оставшимся сливочным маслом и сыром. Зелень петрушки мелко нарезать. Рис и печень выложить на тарелку. Посыпать зеленью петрушки, украсить веточками укропа.

Куриная печень в томатном соусе

Закуска «Китайские фонарики»



- *100 г зеленого горошка*
- *1 горький перец*
- *5 помидоров желтого и красного цветов*
- *5 листьев салата*
- *50 г тофу*
- *зелень петрушки и сельдерея*
- *по 1 ст. ложке соевой пасты и майонеза*

Нарезать кубиками тофу. Мякоть перца нарезать кусочками. Сельдерей и стебли петрушки нарубить и соединить с тофу и перцем. Надрезать кожицу помидоров и отделить лепестками. Верхушки срезать, мякоть вынуть, нарубить и добавить в миску к остальным продуктам. Добавить к начинке зеленый горошек, соевую пасту и вымешать. Наполнить помидоры начинкой и выложить их на выстеленное салатными листьями сервировочное блюдо. Сверху помидоры полить майонезом и украсить зеленым горошком.

Картофельные оладьи

- *4–5 клубней картофеля*
- *50 г муки пшеничной*
- *2 яйца*
- *2 ст. ложки сметаны*
- *2 луковицы*
- *2 помидора*
- *100 мл растительного масла*
- *50 г оливок*
- *2–3 ст. ложки кетчупа*
- *зелень петрушки*
- *соль*

Картофель натереть на терке.
Яйца взбить.
В картофельную массу
добавить взбитые яйца, муку,
сметану, соль, перемешать.
Сформировать из нее оладьи.
Лук нарезать кольцами.
Помидоры нарезать кружочками.

Оладьи жарить до готовности.
Лук обжарить в оставшемся
от жаренья оладьев растительном масле.
Готовые оладьи выложить
на блюдо, полить кетчупом, украсить
кольцами обжаренного лука.
Оформить кружочками помидоров,
веточками петрушки и оливками.

Чтобы подготовленный к тепловой обработке очищенный картофель не потемнел, его следует положить в холодную воду.

Макароны, запеченные с сыром и помидорами

- *300 г макаронных изделий*
- *200 г мелких помидоров*
- *150 г сыра*
- *100 г сливочного масла*
- *50 г панировочных сухарей*
- *3 зубчика чеснока*
- *по 1 пучку зелени базилика и укропа*
- *перец черный молотый*
- *соль*

Зелень укропа мелко нарубить. Чеснок мелко нарезать. Чеснок выложить на сковороду с разогретым сливочным маслом, обжарить. Положить помидоры, жарить в течение 5 минут. Добавить вареные макароны. Положить сливочное масло, перемешать. Сыр натереть на крупной терке. Макароны и помидоры выложить в смазанную оставшимся сливочным маслом и посыпанную панировочными сухарями форму для запекания, посыпать зеленью укропа, поперчить. Сверху выложить сыр. Запекать в течение 3—5 минут. Готовое блюдо украсить веточками базилика.

«Глаза дракона»

- *по 1 яблоку, персику и апельсину*
- *50 г пекинского риса*
- *4 финика*
- *2 шт. миндаля*
- *по 1 ст. ложке сахарной пудры и сливочной карамели*
- *по 1/2 ч. ложки молотых имбиря, кардамона и корицы*
- *по щепотке желтого и зеленого пищевого красителя*
- *соль*

Из риса сварить клейкую кашу. Остудить ее и истолочь. Разделить рис в соотношении 2:3. Каждую часть смешать с сахарной пудрой, молотым имбирем, корицей, кардамоном. Окрасить меньшую часть смеси зеленым красителем, а большую — желтым. Яблоко нарезать дольками. Разделить апельсин на дольки и снять с них кожицу. Цедру нарезать тонкой соломкой. Персик нарезать ломтиками. Финики нарезать соломкой. Вылепить из желтой рисовой смеси два лепестка и уложить их на сервировочное блюдо. Шарики из зеленой смеси поместить в центр лепестков. В качестве зрачков использовать миндаль. Ломтики фруктов и соломку из цедры разложить в виде головы дракона. Растопить карамель, глазировать десерт.

Кофе по-восточному с шоколадом

- *20—25 г кофе натурального в зернах*
- *50 г горького шоколада*
- *100 г мороженого*
- *1/2 лимона*
- *1/4 ч. ложки соли*
- *сахар*

Повар и поваренок

При приготовлении кофе по-восточному напиток не процеживают.

Кофе смолоть. Шоколад натереть на терке. Лимон нарезать кружочками. В турку положить кофе и сахар. Кофе растереть с сахаром, залить кипятком. Добавить соль, довести до кипения, влить 1 чайную ложку холодной кипяченой воды. Кофе перелить в чашки. В каждую чашку положить по нескольку чайных ложек мороженого. Посыпать шоколадом. Отдельно подать лимон.

- *500 мл молока*
- *200 г сливочного мороженого*
- *150 г малины*
- *1 лимон*
- *1 ст. ложка сахара*
- *1 ч. ложка малинового ликера*
- *пищевой лед*

Малину протереть через сито, положить сахар, довести до кипения, С половины лимона снять цедру. Часть половины лимона нарезать кружочками. Из оставшейся части лимона выжать сок. Молоко перемешать с размягченным мороженым. Добавить лимонные цедру и сок. Влить малиновый сироп и ликер, добавить измельченный пищевой лед. Взбить до образования пены. Готовый коктейль перелить в стаканы. Края стаканов украсить кружочками лимона.

Молочный коктейль с малиной

Заварной крем со взбитыми сливками

- *500 мл молока*
- *250 г сахара*
- *70 г муки пшеничной*
- *3 яйца*
- *50 г сливочного масла*
- *1 пакетик ванильного сахара*
- *100 г сливок*
- *150 г красной смородины*
- *2 ст. ложки смородинового сиропа*

Муку спассеровать на сливочном масле. Яйца растереть с 200 г сахара. Влить горячее кипяченое молоко, добавить ванильный сахар. Молочную массу соединить с мукой, перемешать. Крем слегка взбить. Смородину добавить в крем. Сливки взбить с оставшимся сахаром, выложить в креманки, залить кремом, полить сиропом.

Мороженое с шоколадной глазурью

- *200—300 г мороженого*
- *100 г шоколада*
- *50 мл сливок*
- *2—3 персика консервированных*
- *100 г смородины красной*
- *100 г сливы*
- *50 г крыжовника*
- *1 апельсин*

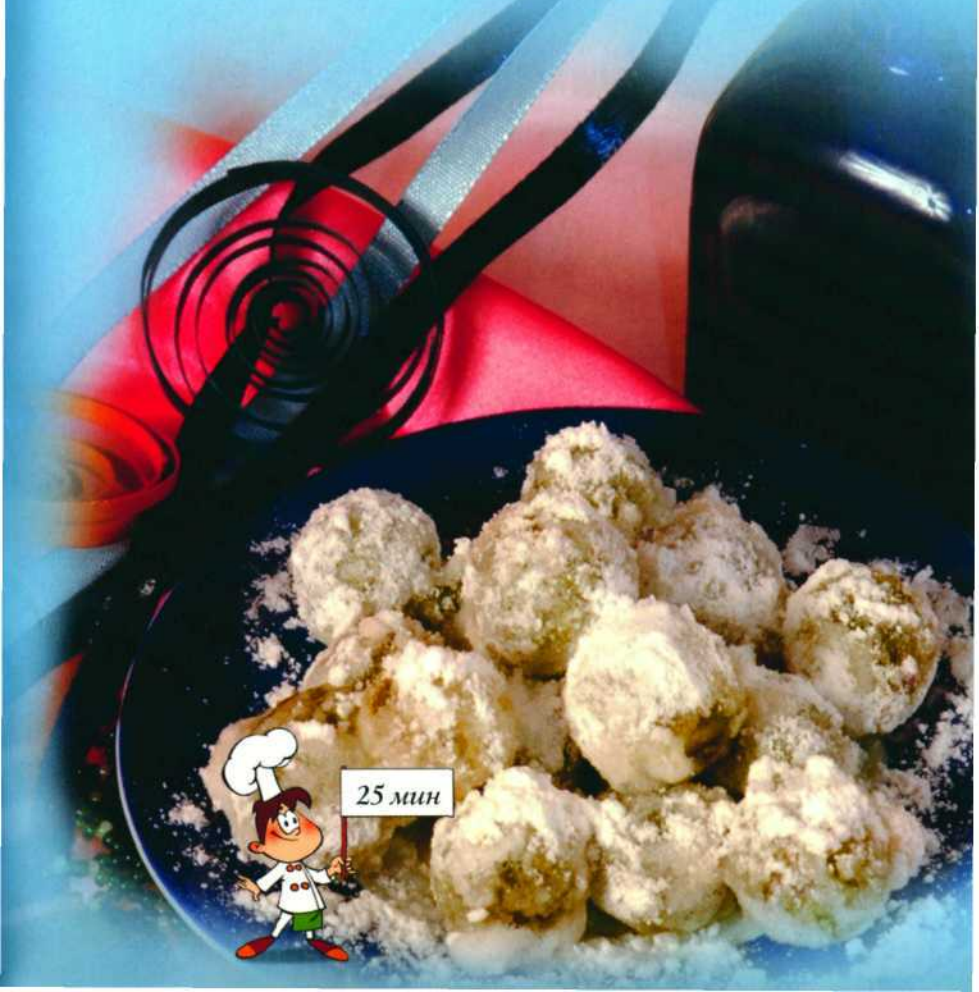
Персики нарезать ломтиками. Сливу нарезать ломтиками.

Апельсин разделить на дольки. Перемешать со сливками натертый шоколад, довести до кипения. Большую часть мороженого разложить по креманкам, полить персиковым сиропом. Сверху выложить ломтики персиков и сливы, дольки апельсина, крыжовник и смородину. Полить растопленным шоколадом.

Десерт из крыжовника и орехов

- *200 г крыжовника*
- *3 яйца*
- *100 г сахарной пудры*
- *1 пакетик ванильного сахара*
- *150 г сахара*
- *1 ст. ложка рубленых ядер грецких орехов*
- *лимонный сок*

Ядра грецких орехов обжарить на сковороде без масла.
В каждой ягоде сделать надрез, удалить семена. В каждую ягоду положить измельченные ядра орехов.
Яйца разбить, аккуратно отделить белки от желтков. Белки охладить, смешать с сахаром и ванильным сахаром, взбить до загустения с помощью миксера.
Ягоды крыжовника положить во взбитые белки.
Ягоды обвалять в сахарной пудре.
Крыжовник выложить на посыпанную сахарной пудрой десертную тарелку, сбрызнуть лимонным соком.



Малина с мороженым

- *200 г свежей малины*
- *200 г сливочного мороженого*
- *100 г сахара*
- *1 пакетик ванильного сахара*
- *2 ч. ложки меда*

Мороженое перемешать с ванильным сахаром. Малину положить в глубокую миску, добавить 100 мл холодной кипяченой воды. Насыпать сахар, перемешать. Малину переложить в отдельную посуду.

Малиновый сироп довести до кипения. Варить на слабом огне в течение 3—5 минут. Добавить мед, перемешать, варить 2 минут. Сироп остудить, большую часть перелить в порционные креманки. Мороженое выложить в креманки. Сверху положить ягоды малины. Полить оставшимся малиновым сиропом. Креманки поставить в холодильник на 15—20 минут.

Творожный крем с ягодами

- *по 200 г творога и сливок*
- *150 г сахара*
- *1 пакетик ванильного сахара*
- *2 ст. ложки меда*
- *150 г красной и черной смородины*
- *1 апельсин*
- *2–4 персика консервированных*

Для приготовления творожного крема вместо сливок можно использовать сгущенное молоко или сливочное масло.

Апельсин разделить на дольки. Консервированные персики разделить на половинки. Творог протереть через сито, перемешать с ванильным сахаром. Сливки и творог смешать, небольшое количество крема отложить для украшения. В креманки выкладывать слоями творожный крем и смородину. Последний слой из крема украсить ягодами смородины, половинками персиков, дольками апельсина. Оставшийся крем перемешать с медом и переложить в кондитерский шприц. Оформить верх десерта розочками из меда с кремом.

Б 71 Блюда-минутки. — М.: Эксмо, 2006. — 32 с: ил.

Вам знакома ситуация нехватки времени? Не верится, что за несколько минут можно приготовить вкуснейший обед или ужин?

Не хотите проводить полжизни на кухне? Воспользуйтесь этой книгой. Здесь собраны рецепты блюд, не требующих огромного количества времени и в то же время отвечающих принципам здорового питания. Создайте настоящие кулинарные шедевры — разнообразные салаты, оригинальные первые блюда, изысканное второе.

УДК 641/642
ББК 36.99

ISBN 5-699-16140-6

© ООО «Издательство «Эксмо», 2006

Электронная версия данной книги создана исключительно для ознакомления! Реализация данной электронной книги в любых интернет-магазинах, и на CD (DVD) дисках с целью получения прибыли, незаконна и запрещена! По вопросам приобретения печатной или электронной версии данной книги обращайтесь непосредственно к законным издателям, их представителям, либо в соответствующие организации торговли!

www.natahaus.ru

БЛЮДА-МИНУТКИ

Ответственный редактор *Т. Радина*
Художественный редактор *Н. Кудря*
Технический редактор *М. Печковская*
Компьютерная верстка *С. Карпухин*
Корректор *Л. Фильцер*

ООО «Издательство «Эксмо»
127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел.: 411-68-86, 956-39-21.
Home page: **www.eksmo.ru** E-mail: **info@eksmo.ru**

Оптовая торговля книгами «Эксмо» и товарами «Эксмо-канц»:
ООО «ТД «Эксмо». 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное, Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74.
E-mail: **reception@eksmo-sale.ru**

Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» для оптовых покупателей:
В Санкт-Петербурге: ООО СЗКО, пр-т Обуховской Обороны, д. 84Е. Тел. отдела реализации (812) 365-46-03/04.
В Нижнем Новгороде: ООО ТД «Эксмо НН», ул. Маршала Воронова, д. 3. Тел. (8312) 72-36-70.
В Казани: ООО «НКП Казань», ул. Фрезерная, д. 5. Тел. (8435) 70-40-45/46.
В Самаре: ООО «РДЦ-Самара», пр-т Кирова, д. 75/1, литера «Е». Тел. (846) 269-66-70.
В Екатеринбурге: ООО «РДЦ-Екатеринбург», ул. Прибалтийская, д. 24а. Тел. (343) 378-49-45.
В Киеве: ООО ДЦ «Эксмо-Украина», ул. Луговая, д. 9. Тел./факс: (044) 537-35-52.
Во Львове: Торговое Представительство ООО ДЦ «Эксмо-Украина», ул. Бузкова, д. 2. Тел./факс (032) 245-00-19.

Мелкооптовая торговля книгами «Эксмо» и товарами «Эксмо-канц»:
117192, Москва, Мичуринский пр-т, д. 12/1. Тел./факс: (495) 411-50-76.
127254, Москва, ул. Добролюбова, д. 2. Тел.: (495) 745-89-15, 780-58-34.
Информация по канцтоварам: **www.eksmo-kanc.ru** e-mail: **kanc@eksmo-sale.ru**

Подписано в печать 13.10.2006
Формат 60×100 $^{1}/_{16}$. Гарнитура «Светлана». Печать офсетная. Бумага мелованная. Усл. печ. л. 2,22.
Доп. тираж 10000 экз. Заказ 5633

Отпечатано в ОАО «ИПК «Ульяновский Дом печати»
432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14